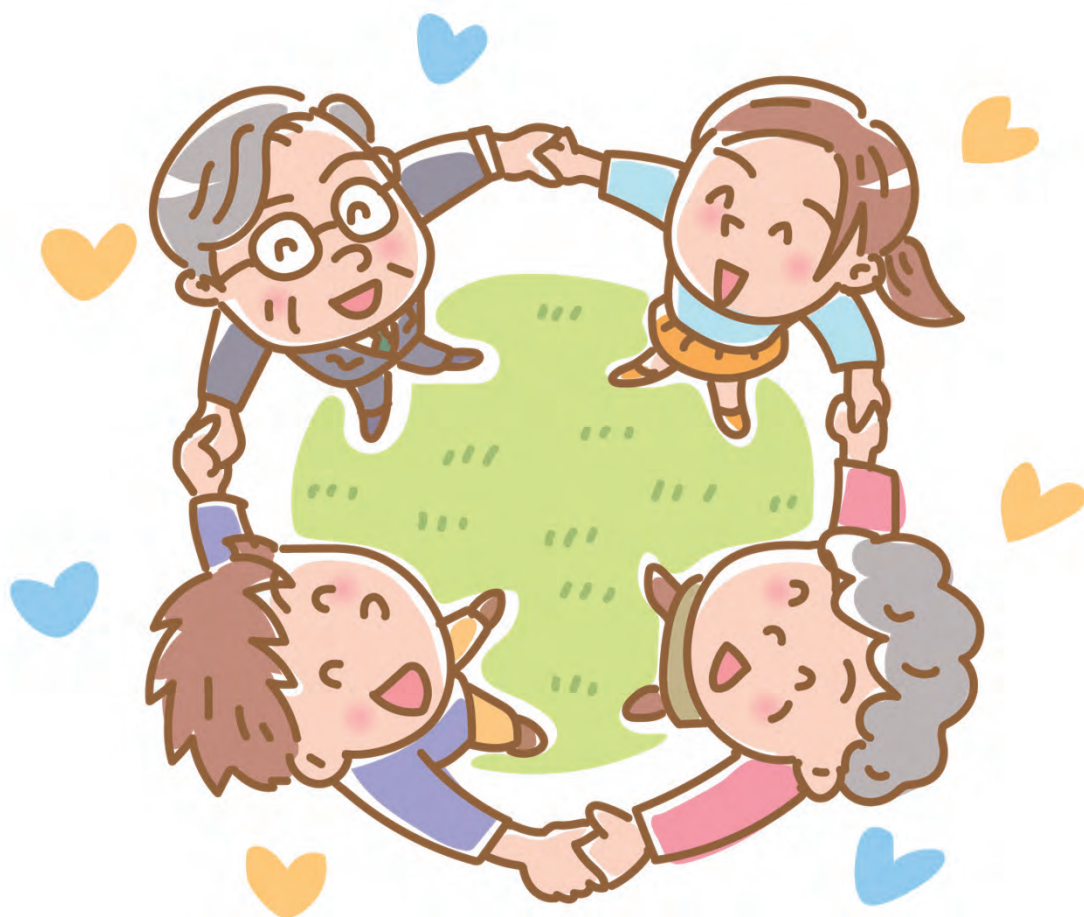


保健福祉推進員 ガイドブック

気づき 築く 健康ほくと ～みんなで支え合う健康づくり～



北杜市

もくじ

・ 保健福祉推進員について	・・・ P1
・ 活動内容について	・・・ P2
・ 保健福祉推進員として活動していただきたいこと	・・・ P3
・ 保健福祉推進員経験談から	・・・ P5
・ 記入例 保健福祉推進員活動報告書（引き継ぎ書）	・・・ P7
・ 出前健康講座事業	・・・ P8
・ はつらつシルバーのつどい事業	・・・ P9
・ はつらつシルバーのつどい事業 手続き・実施の流れ	・・・ P10
・ はつらつシルバーのつどい事業 講師派遣に伴うお願い	・・・ P11
・ はつらつシルバーのつどい事業の様子	・・・ P12
・ はつらつシルバーのつどい事業Q & A	・・・ P13
・ 新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト	・・・ P14
・ ほくと元気100歳NET他情報サイト	・・・ P15
・ 介護予防サポートリーダー・介護支援ボランティア活動	・・・ P16
・ 認知症チェックサイト・こころの体温計	・・・ P17
・ 健康診断の受診勧奨	・・・ P18
・ 「いいことチャレンジ」事業への参加	・・・ P19
・ 保健福祉推進員規則	・・・ P20
・ 保健福祉推進員活動要領	・・・ P21
・ 問い合わせ先	・・・ 背表紙

保健福祉推進員について

1. 目的

- ・健康づくりに大切なことは、「自分の健康は自分でつくる」という個人の取り組みとあわせ、家族や地域それぞれが知恵や力を出しあい、地域の中で連携した取り組みを行うことです。
- ・そこで、地域の健康づくりの啓発活動や実践活動を主体的に実施する担い手として、地域に応じた細やかな活動をすることを目的とします。

2. 地域で健康づくりをしていく

- ・友達や周りの人となつながりを持ち、お互いに認め合うことで自分の居場所を得られ、安心して生活ができます。子どもや高齢の方、障害のある方はもちろん、誰でも周りの人のちょっとした気遣いや見守りのなかで、お互いに支え合いながら暮らしています。この当たり前のことが、近年忘れられつつあります。
- ・自分たちの地域のことは、地域の皆さんが一番よく知っています。住民同士がともに考え、取り組むことができれば、住みやすい地域になっていきます。行政サービスだけでは不十分な部分を地域の力で補い協力しあうことで、より暮らしやすい地域をつくりあげていくことが可能となります。

3. 保健福祉推進員の役割

保健福祉推進員 = 地域での健康づくりの推進役

- ①まずは自分や家族の健康に目を向ける。
- ②自分や家族、地域の健康に関する課題について理解する。
- ③地域の人と一緒に、健康づくりについて考え、実践できる環境をつくる。

4. 保健福祉推進員の任期について

任期は原則として2年です。ただし、地区の実情によっては、1年で交代している地区や経験者が継続している地区もあります。詳しくはそれぞれの区長や班長等に確認してください。

活動内容について

1. 学ぶ・体験する

まずは研修会に参加してみましょう。

- ・保健福祉推進員の研修会に参加する。
- ・北杜市の健康情報や健康づくりの方法を知る。
- ・はつらつシルバーのつどい事業について学ぶ。
- ・健康に関する講演会やイベントに参加する。
(市民公開講座など)

2. 実践する

研修会で学んだことや健康づくり活動を自分自身が実践してみましょう。

- ・健診を受けて、自分の健康状態を知る。
- ・「いいことチャレンジ」に挑戦し健康づくりに取り組む。
- ・はつらつシルバーのつどい事業を開催する。

3. 伝える・協力する

研修会で学んだことや実践したことを他の人に伝えてみましょう。

- ・家族や地域の人にも健診のすすめや健康づくり活動の声かけをする。
- ・研修会で配布する資料を地域に回覧する。
- ・はつらつシルバーのつどい事業で参加者に伝達する。

研修会は、年3回(5～6月・7～9月・2～3月)開催予定です。

開催1か月前を目安に、案内通知をご自宅宛てに送付いたします。

この他、健康づくりや介護予防に関する情報を随時ご案内いたします。

また、北杜市教育委員会では学びの杜パスポート事業(P15)もありますのでぜひご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する場合があります。

保健福祉推進員として活動していただきたいこと

できることから始めよう！

研修会に参加し、健康づくりに関すること、介護予防に関することなどご自分が興味のあることから始めましょう。

- ①自身・家族の体調管理
- ②健康について声掛け活動
- ③研修会で配布された資料の回覧
- ④出前講座・はつらつシルバーのつどい事業の開催（8～13ページに詳細を載せています）
- ⑤「いいことチャレンジ」への参加の声掛け・実施
- ⑥市民公開講座への参加の声掛け・自身の参加
- ⑦地区行事への参加
- ⑧次年度への引継ぎ

第3回研修会の前に引継ぎ書・報告書の様式を研修会開催通知に同封しますので、提出をお願いします。報告書の記載例は7ページにあります。引継ぎについては、資料や活動報告書とあわせ、活動のポイントや感想を添えて、直接次の保健福祉推進員に渡してください。

新型コロナウイルス感染症防止の中で活動できるの？

新型コロナウイルス感染症の影響で、地区で集まる機会が少なくなっています。昨年度保健福祉推進員の方々は、回覧物や声掛けでの活動を行うなど、工夫をしながら活動されていました。本ガイドブックに感染予防対策について掲載しておりますので、参考にしてください。

まずは自分自身、そして家族の健康を心がけましょう！
新型コロナウイルス感染症の渦中ではありますが、無理のない範囲で地域で活動していきましょう！

自身・家族の体調管理・健康について考えよう！

～前年度保健福祉推進員の実践例より～

個人や家族での活動

- ・ 体重・血圧測定を毎日した。
- ・ 健診を家族と一緒に受診した。
- ・ ミズクマくん体操を家族で取り組んだ。

地域での活動

- ・ 近所の人との雑談の時に、健康の話や健診の話をするようにした。

研修会で配布する資料を回覧しよう！

- ・ 研修会で配布される資料を回覧しましょう。
- ・ 回覧資料は、部数を教えていただければ用意いたします。
- ・ 回覧資料は、ホームページに掲載予定です。
- ・ 詳しくは、ほくと元気100歳NETをご覧ください(P15)。

回覧資料の一例

- ・ ミズクマくん体操(上肢編・下肢編・健口美体操・北の杜音頭・コグニサイズ)
- ・ いいことチャレンジ報告用紙
- ・ こころの体温計チェックサイト・こころの健康相談窓口一覧
- ・ 熱中症予防チラシ
- ・ ノロウイルス感染症予防チラシ
- ・ 総合健診案内チラシ
- ・ フレイル予防チラシ

上記以外に、地区の実情に合わせた内容の回覧資料の要望・ご意見がありましたら、ご連絡をお願いいたします。

保健福祉推進員経験談から

活動時に工夫した点

- ・地区の代表者を対象に、感染症対策のガイドラインの確認を出前講座として市職員を派遣してもらい行った。
- ・地区の区長へ回覧物が多くなることを前もって伝えた。
- ・地区での活動時など人が集まる時は、検温やマスクの着用を促した。
- ・地区の高齢者世帯に、食生活改善推進員と協力してお弁当を配布した。

地区で集まった際に工夫した点

- ・コロナ対策として、健康状態チェックカードを記入してもらい体温測定など、ガイドラインに基づいて実施した。
- ・市の職員を講師に招き、短時間になるよう講話だけで終了した。
- ・密にならないよう、公民館の外でラジオ体操をした。

経験者からのメッセージ

- ・地区の役員と打合せを数回行い、役割など確認をしたらスムーズに話し合いや行事が運営できると感じた。
- ・コロナで地区の交流はなくなったが、回覧や声掛けなど自分のできる事をすればよい。

例年活動している地域での取組例

- ・区の総会で総合健診の受診のすすめをした。
- ・研修で配布されたチラシの回覧をした。
- ・夏休みに子どもたちと一緒にラジオ体操を地域で行った。
- ・三世代ふれあい教室を行い、みんなでほうとうを作って食べた。その後に食生活改善推進員の方から、減塩と高齢者の食生活について話を聞いた。

初めて保健福祉推進員になる方へ

- ・ まずは研修会に参加しましょう。
- ・ 自分や家族、職場など周りの人たちの健康に目を向けてみましょう。
- ・ 回覧等の配布を通し、地区での声掛け活動をしていきましょう。

継続して保健福祉推進員になる方へ

- ・ 継続して自分や家族、周りの健康に目を向けていきましょう。
- ・ 声掛け活動の継続をしましょう。
- ・ 地域で配りたい回覧物を教えてください。
- ・ 実施できそうな地区での催し物を企画してみませんか。

地区の役員さんとも連携しましょう (保健福祉推進員からの声)

区長・班長	区の総会の時期を教えてもらい、時間を少しもらって健診受診勧奨の時間をもらった。
食生活改善推進員	昼食の用意をしてもらい、栄養について学んだ。
老人会	はつらつシルバーのつどいの事業開催にあたり、呼びかけをお願いした。
介護予防サポートリーダー	毎月公民館で実施している公民館カフェの中で、出前講座を開催して軽い運動を行った。
スポーツ推進員	3世代交流事業でグランドゴルフ大会をした。
ボランティア	地区のボランティアと一緒に活動した。

地区の実情により異なりますが、様々な役をしている方がいます。ぜひ役員の方にも声掛けを一緒にしてもらいましょう。

記入例

令和●年度保健福祉推進員活動報告書(引継ぎ書)

1年間お疲れ様でした。保健福祉推進員の活動を振り返って記入してください

***全体研修会【当てはまる方に○を付けてください】**

研修会参加		感想・意見
1回目	☒ 参加・ ☐ 不参加	
2回目	☒ 参加・ ☐ 不参加	
3回目	☒ 参加・ ☐ 不参加	

***保健福祉推進員として活動したこと【該当する物に○を付けてください】**

活動	具体的な活動内容
健康について声掛け活動	・自分の健康診断・定期受診をした。 ☒はい・☐いいえ ・家族の健康について声掛けした。 ☒はい・☐いいえ ・知り合い、職場、地域の人に声掛けした。 ☒はい・☐いいえ
「いいことチャレンジ」の声掛け・実施	・☒実施 ・未実施
健康づくり市民公開講座/ 介護予防講演会	・☒参加 ・不参加
はつらつシルバーのつどいの参加	・☒実施 10月1日講座名「コグニサイス」 1月25日「ヒートショックについて」 ・未実施
回覧	・☒実施「ラジオ体操・北杜市民の現状」 ・未実施

***保健福祉推進員研修会以外の講演会・教室への参加回数 3 回**
次の保健福祉推進員に伝えたいこと(引継ぎのない方も記載して下さい)

出前健康講座事業

北杜市の 保健師 ・ 栄養士 ・ 社会福祉士 が
みなさんの地区へ **出前健康講座** に出向きます！



申請方法

事前に電話でご相談いただき、後日申請書を提出してください。

※必ず事前にご相談いただき、できるだけ開催予定 1 ヶ月前までにお申し込みください。
日程によってはご希望に添えない場合もあります。

派遣期間

年末年始を除く通年

申請先

北杜市役所 健康増進課 健康づくり担当

対象者

一般住民

電話

0551-42-1335

注意事項

出前健康講座は「出前健康講座における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に基づき、内容や会場、参加人数によっては新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、保健師・栄養士・社会福祉士の派遣ができない場合もあります。

はつらつシルバーのつどい事業

★はつらつシルバーのつどい事業は、地域の保健福祉推進員（以下「推進員」という）の方等が、介護予防教室の開催・運営をする事業です。

目的

介護予防とは、「**要介護状態の発生をできるかぎり防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと**」と定義されています。

身体や心の機能は、使わなければ低下しますので、高齢期になっても可能な限り健康寿命(日常に制限がない期間)を延ばし、自立した日常生活を続けられる地域づくりが大切です。

地域で誰でも参加することができる介護予防教室を開催し、基本的な知識の普及啓発をしています。

内容

介護予防活動の中で**市指定の専門講師派遣**などを受けて開催する事業です。
(講師は別冊「はつらつシルバーのつどいガイドブック」より選べます)

- ◇ 開催日時 原則として平日・土日・祝日を問いません（年末年始は除く）
- ◇ 講義時間 約60分
- ◇ 開催場所 公民館等（会場の確保等は、推進員の方が行います）
- ◇ 講師料 講師料は無料です（北杜市が支払います）
ただし、講座に必要な材料費などは、「主催者側（推進員）」または「参加者」でご負担願います。
☆講師は、**年間4回まで**派遣することができます。

対象者

対象者は、おおむね**65歳以上**の方です。

ただし、それ以外の年齢の方も参加可能です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、P.IIの「講師派遣に伴うお願い」の感染症予防対策を行ってください。行われない場合、講師の派遣について、申し込みをお断りすることがあります。

手続き・実施の流れ

保健福祉推進員

介護支援課

① 講座選択・開催日検討

1. 日程・内容・講師の選定

日程を調整し、「**専門講師一覧**」の中から講師を選びます。

2. 会場の予約

※地域の公民館等を使用してください。

② 講師派遣依頼

講師派遣依頼書の提出

講師・日程の希望について、**必ず第2希望まで記入し、開催日2ヵ月前までに提出**してください。

◆「**講師派遣に伴うお願い**」の感染症対策が実施できるか検討し、「**チェックリスト**」を記入してください。

④ 講座準備

1. 内容調整

推進員が開催日の10日前までに講師に連絡し、具体的な実施内容・必要物品等の確認をしてください。

2. 当日の流れ・役割を決定し、受付名簿を作成

3. チラシを作成し、回覧

地域の方に参加を呼びかけましょう。

⑤ 事業実施

事業実施

活動内容の記録（内容や講座中の写真）をとります。

⑥ 実績報告書の提出

北杜市はつらつシルバーのつどい事業「**実績報告書**」を作成し提出

※参加者名簿（写し）・活動がわかる写真を一緒につけてください。

【講師派遣依頼書・報告書の提出先】

1. 市役所介護支援課介護予防担当（窓口④）
2. 各総合支所地域市民課

③ 講師派遣決定

📄 講師との日程調整後、決定通知を推進員へ郵送。

※講師との調整は市が行います。場合によっては、日程・講師を変更させていただく場合もあります。

★講師決定後に事業を中止する場合は、早めに介護支援課へ連絡をお願いします。



⑦ 講師料の支払い

❖実績報告書が提出された後、北杜市が講師料を講師へ支払います。

事業完了

講師派遣に伴うお願い

新型コロナウイルス感染拡大を防止するためには、「密閉空間」、「密集場所」、「近距離での会話（密接場面）」という3つの条件を回避する対応が必要とされています。自己への感染を回避するとともに、事業参加者の安全確保の点からも、以下の感染予防対策を行いましょう。

》 01 参加者への対策

講座参加前に、主催者・参加者が以下の項目をチェックする

- ☐ 発熱（37.5℃以上 又は平熱より1度以上）はない
- ☐ 風邪症状（咳やのどの痛み、息苦しさ・下痢など）がない
- ☐ 過去14日以内に、感染拡大している地域への訪問歴がない
- ☐ マスクを着用している
- ☐ 手指の消毒又は手洗いをを行った



》 02 講座中の対策

主催者は、以下の項目の感染予防対策を行う

- ☐ 30分に1回は、5分間2方向の窓等を開けて換気を行う（密閉回避）
- ☐ 人と人との間は最低1m以上は空ける（対面の場合は、2m以上は空ける）（密接回避）
- ☐ 参加人数は、人と人の距離が確保される、通常定員数の半分以下とする
また、利用時間は2時間以内と制限する（密集回避）
- ☐ 講師と参加者の対面は、3m以上空間を空け、距離を確保する
- ☐ 参加者同士、近距離での会話は控えるよう促す
- ☐ 共有物や参加者の手の触れる場所（ドアノブ・手すり・スイッチ等）を定期的に消毒をする
- ☐ マスクを着用して運動する場合、こまめな水分補給・休憩を実施する
- ☐ 感染発生に備え、参加名簿を作成し2週間は保存する
- ☐ 多数が集まる飲食は行わない
（少人数の場合は、対角線上に座り、飲食時は会話はしない）

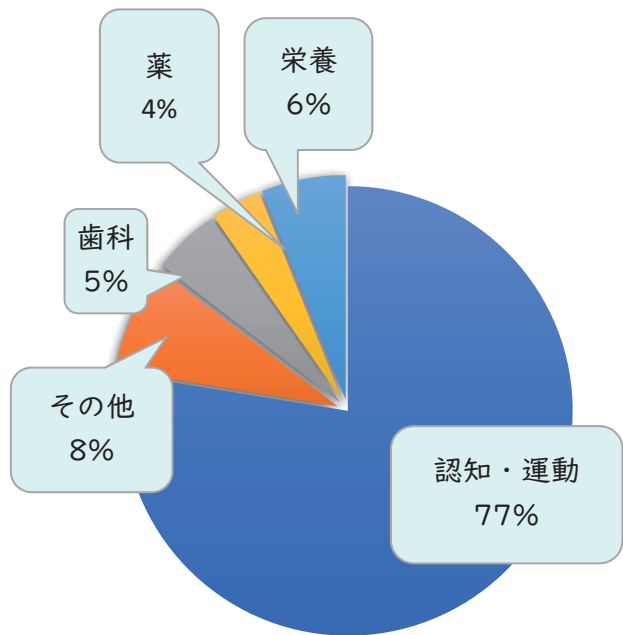
詳しくははくと元気100歳NET「出前健康講座における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」参照

上記の感染予防対策を実施できない場合は、講師の派遣をお断りする場合があります。安全に事業を実施できるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

はつらつシルバーのつどい事業の様子



講義内容の内訳



【令和元年度より】

◆講義の内容は、「認知症予防に係る運動（体操）」等が人気です。
その他にも、地域の演奏家の方々を呼んで音楽鑑賞を行った区がありました。
次回に希望したい講義も「体を動かす講座」が多かったです。

実施者の声(アンケート結果 抜粋)

開催希望理由

- ・紹介があったから
- ・内容を聞いたら「よかった」と聞いたから
- ・老人会での希望アンケートの結果
- ・年配の方々に日頃接している講師で、身近な話題を講義してもらえと思ったから
- ・日頃動かさない部分の運動が出来たらと考えた

苦勞したこと

- ・資料の準備や地域の声掛け、人集め
- ・日程調整
- ・男性の参加が特に少ない
- ・講義の進め方で分からないことがあった

はつらつシルバーのつどい事業 Q&A

Q 1：はつらつシルバーの講師は、講師一覧で紹介している講師でなければ
だめですか？

A：講師料は市が負担します。そのため市が紹介する「介護予防のプロ」である講師
の中から選んでください。

ただし、市紹介講師以外で実施する場合は、市からの講師料は対象外となり、
地域負担となりますのでご理解ください。

（講師の派遣は、土日、祝日、夜間の開催も可能です。）

なお、各地区において、講師を呼ばずに地区独自のつどい事業を実施することも
可能です。その場合にも、事業実施報告書の提出をお願いします。

地区の様々な事業と組み合わせた中で数多くの開催をお願いします。

※また、各地区において講師や講義の要望等があれば、実施報告時にアンケート
をお願いいたします。

Q 2：はつらつシルバーのつどい事業はいつから実施したら良いのですか？
また、講師依頼申し込みが「2ヵ月前までに」とありますが、講師の
派遣はいつからの実施が可能でしょうか？

A：講師依頼の受付は7月からです。年4回まで開催でき、講師料は市が負担します。

なお、講師依頼申し込みについては、原則「2ヵ月前まで」ですが、講師の日程
調整が合えば、7～8月からの開催も可能です。

講師を依頼せずに、地区行事として実施される場合には、依頼申し込みの必要は
ありませんが、実施の連絡や事業終了後の実施報告書の提出をお願いします。

各様式は「ほくと元気100歳NET」（15ページ）や市HPからダウンロードできます。

◇北杜市では、全地域での開催を目標にしています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めながらの開催となります。

「はつらつシルバーつどいの事業」は「介護予防＝健康でいる」

を考えながら行う事業ですので、無理のない範囲で実施してください。

地域みんなで楽しく取り組んでいきましょう！！

**気軽に開催！
元気はつらつ！**



問い合わせ
申込み
請求

北杜市 介護支援課 介護予防担当
TEL 42-1333 FAX 42-1125

新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

行政区〔 〕 保健福祉推進員名〔 〕

感染防止対策	チェック項目	対策方法	確認
実施者・参加者の 体調管理・安全確保	講座前の体温測定 体調チェック	①発熱(37.5度以上)②のどの痛み③咳④息苦しさ⑤だるさ ⑥他体調不良等について、全員の状態を確認し、一つでも当てはまる場合は参加見送りとする。	
	マスクの着用 咳エチケットの徹底	受付時にマスク着用の確認。また講座中のマスク着用の注意喚起を行う。	
	休憩・水分補給を適時実施	熱中症や脱水等に注意し、適時水分補給を行う。また、感染症対策のため、水分の持参や補給時は対人距離を十分に確保する。	
	一人一人への感染対策 の周知	①真正面での会話は、マスクをしていても避ける(又は、距離を少しあける)。 ②講座参加前後や、トイレ使用後は、手洗いをを行う(石鹸・流水にて30秒以上)。 ③参加前には、手指消毒を行う。	
	来場者の連絡先の確認	スタッフ・講座参加者の名簿・連絡先一覧を作成し、2週間は保管する。	
	人が共有する使用物品や 施設内の消毒	使用部屋のドア・椅子・机・トイレ・手すり等参加者が触れる場所を、定期的に消毒する。 講座に使用する道具は、個人個人に用意する(共有させない)。	
密接の回避	人と人との間は最低1m以上 空ける(対面は2m)	イスの間隔を周囲1mあけて設置し、前後も重ならないように交互にする。	
	講師と参加者の対面は、3m 以上あける	講師と参加者の距離は3mあける位置にイス等を設置する。	
	施設内の利用は、2時間以内	講座全体の時間は1時間に抑え、講座後は、近距離での発話を控え、密接にならないように時間差で帰宅をお願いする。	
密閉の回避	換気は行っているか	常時換気設備を稼働させ、30分に一回は、5分間2方向の窓等を開ける。	
密集の回避	参加人数は、収容人数の半分。 または、人と人との距離が 確保できる人数になっているか	施設のガイドラインに沿った参加人数。又は、人が両手を広げて、ぶつからない人数。	

※無理のない範囲で開催し、地域みんなで楽しく取り組んでいきましょう!!

ほくと元気100歳NET他情報サイト

ほくと元気100歳NETでは、保健福祉推進員の皆様に役立つ情報を掲載していきます。

- ・研修会で配布した資料のデータ
- ・はつらつシルバーのつどい事業等の各種申請様式
- ・動画付きミズクマくん体操
- ・介護予防情報など



お役立ち情報			連絡先	問合せ時間
ほくと元気 100歳 NET	・介護予防事業、健康増進事業 ・通いの場 ・生活支援 ・お知らせ、イベント情報等		介護支援課 介護予防担当 0551-42-1333	月～金（祝日・年末年始を除く） 8:30～17:15
ボランティア 情報	傾聴ボランティア養成等、ボランティア推進事業を行っています		社会福祉協議会 0551-47-5202	月～金（祝日・年末年始を除く） 8:30～17:30
まなびの杜 パスポート 制度	北杜市生涯学習誌「まなびの杜」に掲載の事業、右のマークがあるイベントに参加するとポイントがもらえます		生涯学習課 0551-42-1373	月～金（祝日・年末年始を除く） 8:30～17:15

介護予防サポートリーダー・介護支援ボランティア活動

健康情報

＊体に不調を感じていませんか？
毎年の健康診査を受けていますか？

＊メタボ予防から
フレイル予防に
ギアチェンジ！

＊フレイルって？

検
索
ま
た
は



詳
し
く
は
こ
ち
ら

北杜 フレイル



健康

プレフレイル

フレイル

要介護

介護支援ボランティア

＊市内在住の65歳以上の方が介護支援ボランティアに登録できます

＊登録場所：北杜市社会福祉協議会本所

＊市内の指定された施設での活動や・介護予防教室に参加するとポイントが付与されます

＊1時間＝1スタンプ(100ポイント)＝100円、
1,000～上限10,000ポイントを交付金に
転換できます

検
索
ま
た
は



詳
し
く
は
こ
ち
ら

北杜 介護ボランティア



介護予防サポートリーダー

＊地域のニーズに応じた健康づくり・介護予防活動の担い手として活動してくれる介護予防サポートリーダーの養成講座を年1回行っています

＊自身の介護予防、フレイル予防のために役立っています

＊介護予防について学び、健康知識の普及や運動・交流の場（公民館カフェ）を開催するなど地域で活動しています

詳しくは検索

北杜 介護予防サポートリーダー



認知症チェックサイト・こころの体温計

認知症

＊認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指し、北杜市では様々な取り組みをしています

＊4人に1人が認知症になる未来に備え、今から認知症について考えてみませんか？



検索
または



詳しくは
こちら

北杜 認知症予防



お問い合わせ：
地域包括支援センター（高根総合支所内）
0551-42-1336

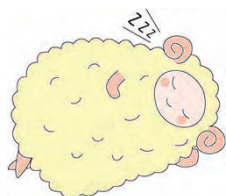
こころの体温計

＊気軽にいつでもどこでもセルフメンタルチェックができるシステムです

＊その場で結果、相談窓口もわかります

＊個人情報の入力不要で、無料で利用できます

＊日々の生活でストレスや疲れを感じたら自身の心の状態をチェックしてみましょう



検索
または



詳しくは
こちら

北杜 こころの体温計



お問い合わせ：
健康増進課（北杜市役所内）
0551-42-1335

健康診断の受診勧奨

市では各種健診を4月から実施しています。

まだ健診の申し込みをしていない方、受診し忘れている方へ声掛けをお願いします！

申し込み方法

次のどちらかの方法でお申し込みください。

1. 電話かFAXで申し込む。
2. 健康増進課または総合支所地域市民課の窓口で申し込む。

※ 各種健診を申し込まれた方には、4月以降に健診セット(総合健診)や受診票(子宮頸がん検診・国保人間ドック)をお送りします。

健診の種類

※ 年齢や性別、保険証の種類によって受診できる健診内容が変わります。

◆総合健診 (期間:4月~6月、11月)

各町を巡回する健診です。内容は、基本健診(特定健診)と各種がん検診等があります。希望者には**事前予約制**の託児や送迎も行っています。

◆国保人間ドック(期間:4月~翌年3月、対象:年度末年齢40歳~74歳)

指定医療機関での受診となります。

◆子宮頸がん検診(期間:4月~翌年2月、対象:年度末年齢21歳以上の女性)

指定医療機関で行う施設検診です。



北杜市民の健康の様子

糖尿病、高血圧の方が
多い

悪化すると腎不全となり、人工透析が必要になる場合があります。

働き盛りの世代の
受診率が低い

継続受診者と未受診者で老後の医療費に大きな差が出ています。

死因第一位はがん

早期発見早期治療が重要です。がん検診を継続して受けましょう。

問い合わせ
申込み

北杜市 健康増進課

TEL 42-1335 FAX 42-1123

「いいことチャレンジ」事業への参加

9月の健康増進普及月間にあわせ、「自分の健康は自分で作る」ことをテーマに、健康に関する活動にチャレンジし、報告書で報告していただく事業です。

普及啓発活動の一環として、「いいことチャレンジ」のチラシ配布をお願いしています。

保健福祉推進員の皆様もぜひご参加ください！

皆さんの取組例

★スポーツデー(夜間長坂スポーツ公園無料開放)参加。

⇒ウォーキングの継続になっている。

★家族で朝の体操する時間を作る。

⇒家族の朝の起床時間が10分早くなった。

★登山仲間との登山でリフレッシュ



参加者

「いいことチャレンジ」の取り組みを知らない方にも、全戸配布した資料や地域の組織の方からの声掛けで参加していただきました。

報告内容

報告していただいた方のほとんどが、「健康について関心を持てた」「生活習慣を見直すことができた」と回答しています。また、健康づくりの活動を今後も続けることができると回答いただきました。

いいことチャレンジにご参加ください

健康づくり活動は、無理なくできることを継続する、記録をすることが日々の生活を見直すきっかけとなっているようです。

「血圧を毎日測定する」「体重計に乗る」など、小さな取り組みから始めてみませんか？取り組みをぜひご報告ください。



北杜市保健福祉推進員規則

平成 16年 11月 1日
規則第106号

(目的及び設置)

第1条 市民の健康の保持・増進及び福祉の向上を目的に、市が行う保健福祉事業の円滑な推進を図るため、北杜市保健福祉推進員（以下「推進員」という。）を置く。

(配置)

第2条 推進員は、北杜市行政区を単位として配置する。ただし、区域の広狭等を考慮し、これを増減することができる。

2 推進員の配置表は、別表のとおりとする。

(委嘱)

第3条 推進員は、各行政区より推薦のあった者を市長が委嘱する。

2 行政区長は、推薦書（様式第1号）により市長に推薦するものとする。この場合においては、行政区長は、承諾書（様式第2号）により、あらかじめ、推薦しようとする者の承諾を得なければならない。

(任期)

第4条 推進員の任期は2年とし、再任は妨げない。

2 任期の途中において任命される推進員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役割)

第5条 推進員の役割は、次のとおりとする。

- (1) 市が行う各種健診の啓発及び保健福祉事業への協力
- (2) 各種の保健福祉事業、関連行事等への参加及び関係団体との連携
- (3) 必要な知識を修得するための研修会への参加
- (4) その他目的を達成するために必要な事項

(報償)

第6条 市は、推進員に報償を支給することができる。

(秘密の厳守)

第7条 推進員は、推進活動によって知り得た秘密に関する事項は他に漏らしてはならない。その職務を退いた後においても、同様とする。

(その他)

第8条 この規則に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この規則は、平成16年11月 1日から施行する。

保健福祉推進員活動要領

1 目 的

市民一人ひとりの健康づくりは、「自分の健康は自分でつくる」という個人の取り組みとあわせ、家族や地域でそれぞれが知恵や力を出しあい、地域の中で連携した取り組みが行われることが大切である。

そのため、地域の健康づくりの啓発活動や実践活動を主体的に実施する担い手として、地域に応じた細やかな活動を行うことを目的とする。

2 活動範囲

行政区を単位とする

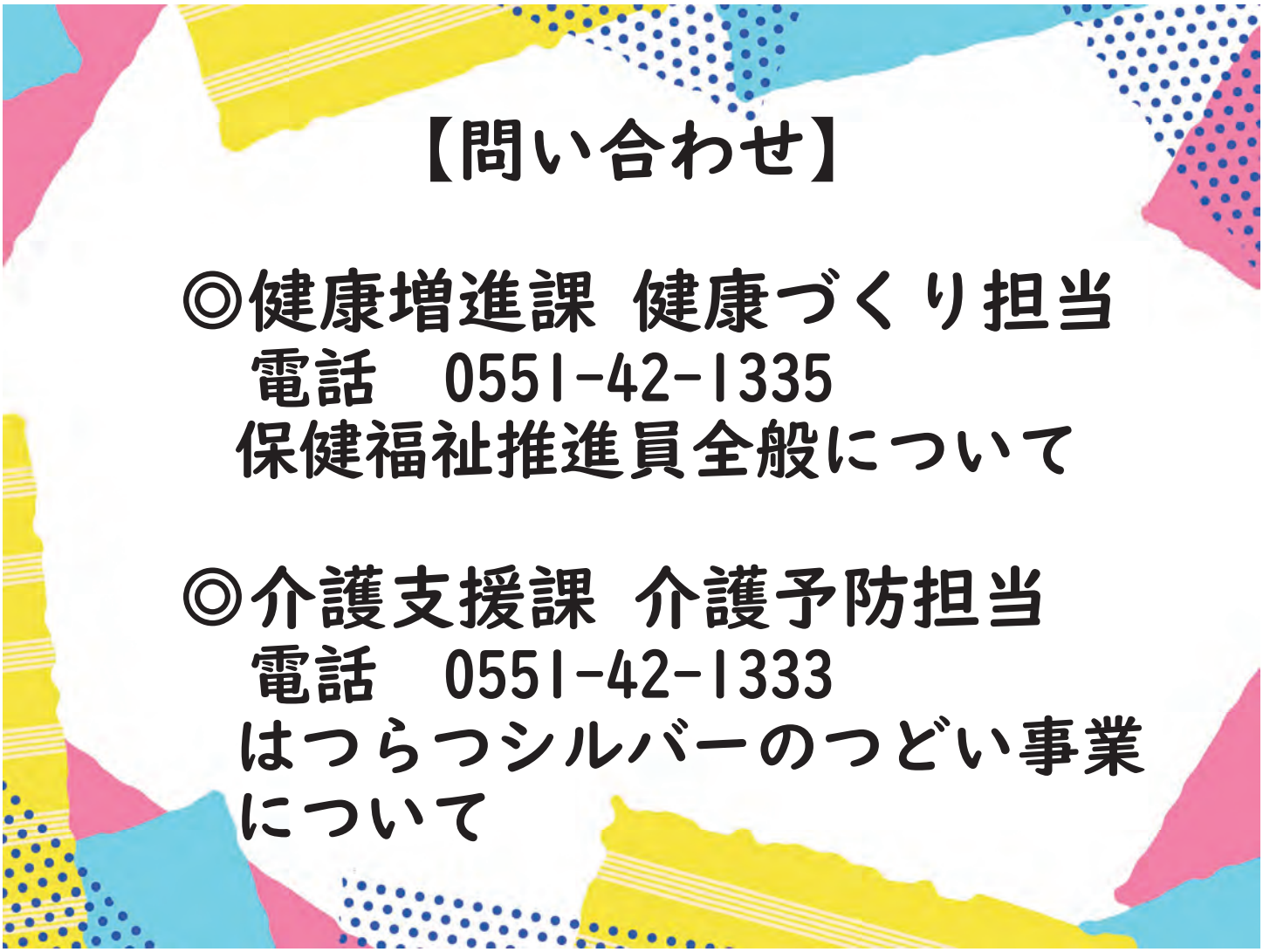
3 任 期

保健福祉推進員は、行政区長（班長）から推薦され、任期は原則として2年とする。

ただし地区の実情により1年とすることができる。なお、再任は妨げない。

4 活動内容

- ①北杜市・各町における健康の様子の伝達及び健康意識の普及
- ②各種健診の受診勧奨
- ③各種研修・教室への参加
- ④介護予防事業（はつらつシルバーのつどい）の実施
- ⑤その他声かけ等



【問い合わせ】

◎健康増進課 健康づくり担当

電話 0551-42-1335

保健福祉推進員全般について

◎介護支援課 介護予防担当

電話 0551-42-1333

はつらつシルバーのつどい事業
について